国保の特定健診 特定保健指導の 現状と結果報告

恐ろしい生活習慣病

特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査で、対象は40～74歳の方です。日本人の約3分の2が、がん・心臓病・脳卒中の3大死因で亡くなっていますが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると内臓脂肪から分泌される物質が糖尿病・高血圧・高脂血症を引き起こし、動脈硬化を進行させます。

特定健診で生活習慣病を防げ

特定健診とは、身長・体重・腹囲測定、血液検査、検尿、血圧測定等の検査を実施し、生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見して、重症化を防ぐための健診で平成20年度から始まりました。

特定健診には、市の行う集団健診と医療機関での個別健診があります。

今年度の集団健診は、あと6回の受診機会がありますので、希望される方は受診日の1週間前までに健康介護支援課（☎52・9282）までご連絡ください。

個別健診受診希望の方は平成26年1月31日まで受診できます。医療機関に事前に申し込んでください。人間ドックを受診する際にも助成の対象となる場合があります。（3ページ参照）

受診率41・4％ 昨年度比3.7％増

平成24年度は個別訪問や、はがき・電話による受診勧奨を実施した結果、全ての年代で前年より受診率が上がりました。全体の受診率も41・4％(推計値)と前年より3.7％の大幅増と過去5年間で最も高い受診率となりました。しかし、依然として、若い世代の受診率が低く、まだまだ受診率が高いとはいえません。

異常がなくても毎年受けましょう

23年度に受診した方で24年度に受診しなかった方が481人いました。健康診断は毎年受診することに意義があります。「昨年受診して異常がなかったので今年は大丈夫」と思わないでください。異常なしの判定値には最小値～最大値があります。ご自身の数値が、どの位置にあるのかご存じですか。正常範囲のぎりぎりの位置にあるのか、または昨年と比較して位置が最大値側に寄っていないか、毎年確認することが大切です。

香美市の特定健診受診者数・受診率の推移

	受診者数	受診率
20年度	2，225人	36．1％
21年度	2，128人	35．1％
22年度	2，117人	35．6％
23年度	2，220人	37．7％
24年度	2，400人	41．4％

※平成24年度は推計値

体重が1・37キロ減 腹囲2・68センチ減

特定健診を受診され、メタボリックシンドロームの危険性がある方へ、生活習慣を見直していただくために、けんこう香美ングセミナーなどの特定保健指導をご案内しています。案内を受け取られた方は、必ずご参加ください。

けんこう香美ングセミナーでは、生活習慣の見直しについて重点的に取り組んでいます。セミナーの中でご自身の生活習慣を振り返ってもらい、その中で、改善が必要と思われる点について、自分ができそうな目標・計画を立てて6カ月間継続して取り組んでいます。

平成23年度にセミナーに参加された方の参加前後の特定健診結果を比較すると、平均で、体重が1・37kg減(平成22年度は0・43キロ減)、腹囲は2・68センチ減(平成22年度は1・65センチ減)となっています。改善できた方や維持できた方が多くなってきています。1回の参加では、体重・腹囲の減少には結びつかなかった方でも、継続して2～3回参加することで、減少している方もいます。再度の案内があったら参加しましょう。

けんこう香美ングセミナーでは、対象者の生活改善の取り組みを6カ月に渡り、応援します。写真のようなストレッチや筋トレ中心の運動教室を月1回行っています。

この先、ずっと好きなことを続けるためにも

第2期特定健診査等実施計画を策定しました

生活習慣病を中心とした疾病を予防するための『特定健診査等実施計画』は、特定健診査等基本指針に即して5年ごとに策定し、定期的に見直しを行います。平成20年度から平成24年度までの第1期計画が終了し、平成25年度から平成29年度までの第2期計画を策定しました。

数値目標

国の基本指針を参考に、計画期間の最終年度である平成29年度数値目標を次のとおり設定します。

◆平成29年度目標実施率
- ア．特定健康診査実施率　60％
- イ．特定保健指導実施率　60％
- ウ．メタボリックシンドローム該当者・予備群の平成20年度対比減少率25％

健診結果説明会

～健診結果を分析しよう～

今年度、国保の特定健診を受診された方を対象に、健診結果説明会を開催します。詳細については、対象者に案内文書を送付します。

内容

★特定健診の検査結果の見方と説明
★食事のはなし　～食育SATシステムを使って食事のバランスをチェックしてみよう～
★運動のはなし＆実技　～楽しく消費カロリーアップ～
★体組成測定　～体重・体脂肪・筋肉量・内臓脂肪レベルなどを測定してみよう～
※生活習慣病のリスクが高い方には、説明会終了後に保健指導を実施する場合があります。

特定健診の結果をこれからの生活に生かすために、ぜひご参加ください。

問市民保険課 保険班
☎53－3115